

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang “Pengetahuan Gizi Ibu, Pola Konsumsi Dan Status Gizi Balita Di Kelurahan Plumbon Kecamatan Temon Kulon Progo” untuk balita usia 1-5 tahun maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Tingkat pengetahuan ibu tentang penyusunan menu balita berada pada kategori sedang sebanyak 96 responden (69,10%), kategori tinggi sebanyak 28 responden (20,10%), dan kategori rendah sebanyak 28 responden atau (20,10%). Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data pada tiga klasifikasi tingkat pengetahuan ibu tentang gizi balita, dimana diketahui bahwa ditinjau dari segi klasifikasi pengetahuan (C1) berada pada kategori sedang sebesar 52,6% memahami (C2) berada pada kategori sedang sebesar 65,5%; pengaplikasian (C3) berada pada kategori sedang sebesar 57%; Artinya, ibu balita di Kelurahan Plumbon, Kecamatan Temon, Kulon Progo dinilai tahu dan paham tentang pengetahuan gizi balita yang baik dan benar.
2. Pola Konsumsi balita di Kelurahan Plumbon Kecamatan Temon ditinjau dari *food frequency* paling banyak berada pada kategori cukup yaitu 62 balita (44%) kategori baik 47 balita (34%), kategori kurang 20 balita (14%) ditinjau dari hasil *food frequency* yang paling tinggi dikonsumsi, makanan pokok yaitu nasi dengan responden, untuk lauk pauknya ada telur dan tempe, untuk konsumsi paling tinggi pada sayur rata-rata pada sayur buncis, kol, kacang

panjang, wortel, untuk konsumsi buah-buahannya ada pada pisang dan apel dan untuk minumannya ada pada air putih dan susu. Angka kecukupan energi balita di Kelurahan Plumbon, Kecamatan Temon Kulon progo, berada pada kategori baik dan cukup yaitu masing-masing kategori berada pada prosentase 41%, sedang 18% dan buruk 0%, di tinjau dari hasil analisis data dari angka kecukupan 3 jenis kebutuhan energi utama yaitu protein berada pada kategori cukup 55 responden (39%) , lemak berada pada kategori cukup yaitu 60 responden (43%), dan karbohidrat berada pada kategori cukup 130 responden (93%). Artinya, balita di Kelurahan Plumbon, Kecamatan Temon, Kulon Progo dinilai memiliki pola konsumsi yang baik

3. Status gizi pada balita di Posyandu Kelurahan Plumbon pada indeks antropometri BB/U berada pada klasifikasi gizi baik sebanyak 93 balita (66,9%) berada pada kategori kurang 21 balita (15,1%), gizi buruk 14 balita (10,1%), dan status gizi lebih 11 balita (7,9%)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut.

1) Ibu Balita

Perlu meningkatkan pengetahuan orang tua khususnya Ibu dalam penyusunan menu balita agar asupan gizinya tepat dan status gizinya meningkat dengan cara mengikuti penyuluhan-penyuluhan yang diadakan di posyandu terdekat seperti penyuluhan tentang gizi seimbang, makanan yang tepat untuk

balita, dampak kekurangan gizi pada balita, cara memasak yang tepat bagi menubalita, dsb.

2) Posyandu

Kader Posyandu dapat berperan aktif meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu yang masih memiliki pengetahuan dibawah rata-rata sehingga dalam penyediaan makanan dalam keluarga khususnya bagi balita dapat memperhatikan aspek gizinya dan keberagaman jenis varian makanan yang diberikan kepada balitanya.

3) Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya hendaknya lebih mengembangkan *variabel* pola makan pada balita dan status gizi balita, atau langsung memberikan pelatihan kepada ibu-ibu balita agar pemahaman ibu tentang pola pemberian makan yang baik dan benar.